



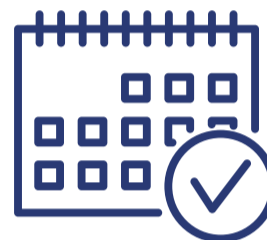
Maneiras de ser produtivo trabalhando em casa

MANTENHA UMA ROTINA SAUDÁVEL



Mantenha horários regulares

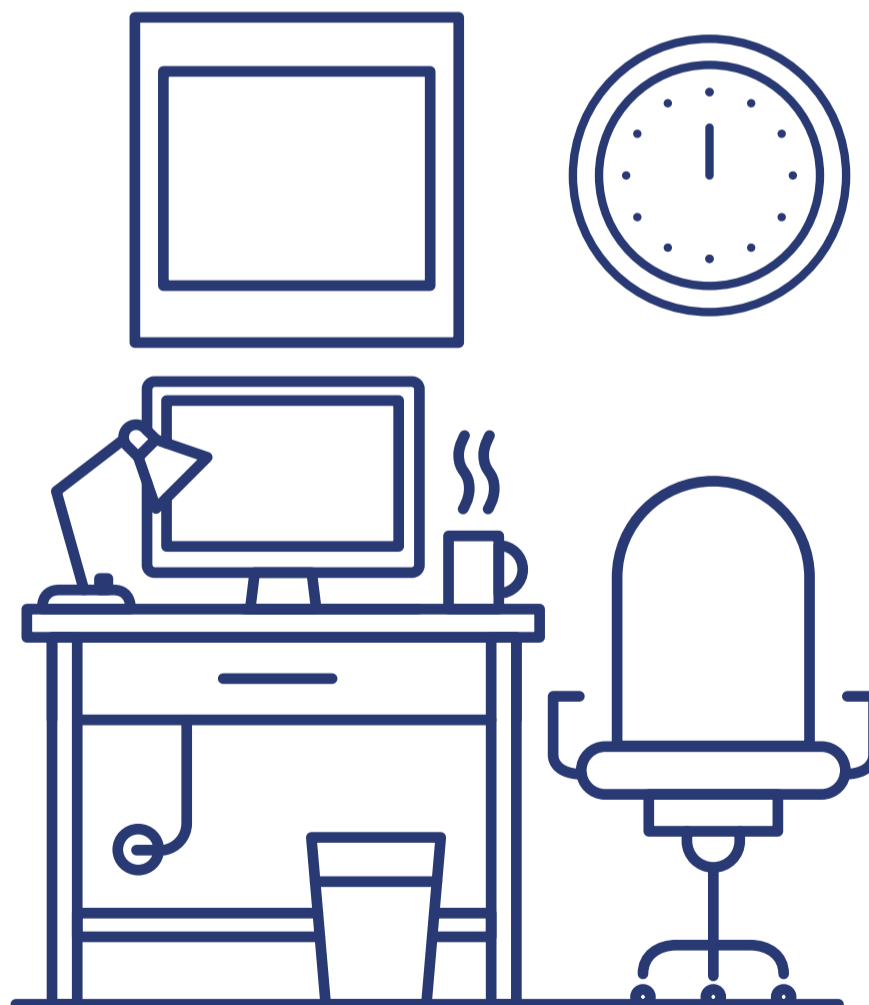
Comece e termine seu dia como uma ROTINA



Faça pausas periódicas



Mantenha um local adequado para o trabalho





Maneiras de ser produtivo trabalhando em casa

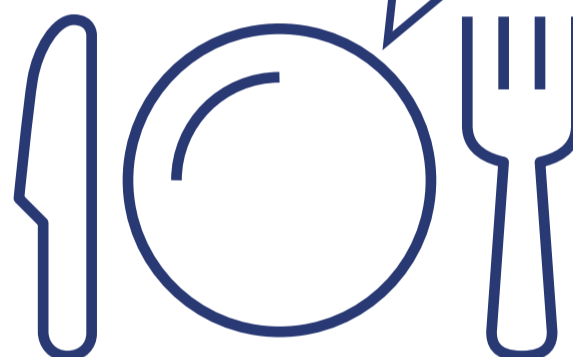
CUIDE DE SEU BEM-ESTAR E SUA SAÚDE FÍSICA E MENTAL

Mudanças no ambiente de trabalho podem causar stress e ansiedade. Mantendo o corpo e a mente saudáveis será possível ser mais produtivo durante este período.

Mantenha-se ativo/a.
Exercite-se sempre
que possível



Mantenha seus horários de
café da manhã e almoço.
Não pule refeições



Ajuste a altura de sua
cadeira e adote uma
postura ergonômica



Mantenha-se positivo/a.
Estamos juntos nessa!



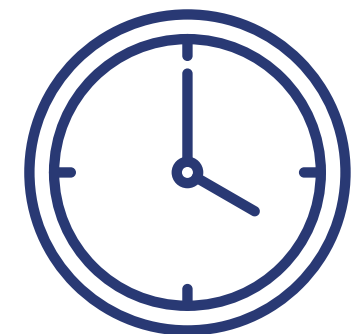


Maneiras de ser produtivo trabalhando em casa

MANTENHA-SE CONECTADO/A COM SUA EQUIPE

Mantenha contato com sua equipe.

Quando possível, use o recurso de vídeo, mantendo sua equipe informada e atualizada das prioridades e prazos



Garanta que tenha todas as ferramentas e acessos necessários

